

Leben 2.0 – den Ruhestand mit Sinn gestalten mit Sandra Differt

Prolog / These

Der Übergang in den Ruhestand ist ein besonderer Meilenstein – ein Abschied vom Berufsleben und gleichzeitig der Aufbruch in eine neue Lebensphase. Nach vielen Jahren des Engagements eröffnet sich die Chance, innezuhalten, den eigenen Weg neu zu betrachten und die Zukunft bewusst zu gestalten.

Inhalt

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, den Blick auf damit verbundene wichtige Fragen zu richten: Wer bin ich jenseits meiner beruflichen Rolle? Was gibt meinem Leben künftig Sinn und Orientierung? Welche Wünsche, Interessen und Träume sollen jetzt Raum bekommen?

Finden Sie erste Antworten, entdecken Sie neue Möglichkeiten und machen Sie Ihren Ruhestand zu einer erfüllenden Zeit, in der Sie die Balance zwischen Aktivität, Engagement, Genuss und Muße selbst bestimmen. Outdoorreflexionen in der Natur, sowie der Austausch mit Gleichgesinnten unterstützen Sie dabei.

Tag 1: Der Blick zurück ins Berufsleben

- Das eigene Tempo finden
- Rückblick in das Berufsleben: Wertschätzen des bisherigen Weges, der Erfolge, Herausforderungen, gewonnenen Stärken und Fähigkeiten. Verbunden mit der Frage: Was davon soll bleiben, was wollen Sie loslassen?
- Mit einer Übung spüren Sie dem Gefühl des Übergangs und des Loslassens nach.

Tag 2: Abschied gestalten und „Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite?“

- Wie geht eigentlich „gut loslassen“?
- Was wird Ihnen fehlen und wie füllen Sie die Lücke? Grundbedürfnisse befriedigen
- Den Abschied gestalten
- Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite? Diese Frage reflektieren Sie mit einem Outdoor-Impuls und dem Persönlichkeitsmodell der BIG 5
-

Tag 3: Die Zukunft – meine Vision für den Ruhestand

- Zusammenhang zwischen Körper, Gesundheit und Sinn. Und was ist eigentlich Ihr WARUM? Welche Werte leiten Sie in Ihrem Leben?
- Mit einem VisionBoard entwickeln Sie eine Vision für Ihren Ruhestand und nutzen die Schwarmintelligenz der Gruppe als wertschätzende Ergänzung.

Tag 4: Das Ziel im Blick / mögliche Stolperfallen und Chancen

- In einer intuitiven Übung entwickeln Sie einen Leitsatz, der Sie in den Ruhestand begleitet.
- Ein letzter Blick auf Stolpersteine und Chancen.

Ziele und Kompetenzerwerb

Ziel ist es den Übergang in den Ruhestand bewusst zu gestalten und die neue Lebensphase als Chance für Entwicklung und Neuorientierung zu verstehen. Sie stärken Ihre Resilienz im Umgang mit Abschied und Veränderung, fördern Ihre Selbstwirksamkeit und entwickeln individuelle Handlungsmöglichkeiten für einen erfüllten Ruhestand.

Methoden Powerpoint-Präsentation, Kleingruppenarbeit, Plenum Gesprächsrunde, Brainstorming, Worksheets zur Reflexion, Traumreise, Outdoor- und Kreativ-Impulse, praktische Übungen, Coachingelemente

Termin Dienstag 14.09. 2027, 14 Uhr bis Freitag 17.09. 2027, 13 Uhr

Ort Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

Teilnehmende max. 14 Berater*innen im Bereich berufliche Inklusion

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
Reservierungen sind auf Anfrage möglich

Anmeldung info@juergenlaenge.de

Investition € 690.- Seminargebühr
€ 389.- Seminarpauschale (Übernachtung Vollpension im Einzelzimmer;
Raumnutzung; Kaffee/Tee)

*Lt. Preisliste des Seminarhauses für 2027. Etwaige Preis-
anpassungen des Bildungshauses werden so bald wie möglich
bekannt gegeben*

Seminarleitung **Sandra Differt**

Expertise Supervisorin, Coach,
Resilienztrainerin (In- und Outdoor)
Initiative Prozessbegleitung i.A. (Eschwege
Institut)

